

スクールカウンセラー(SC)と お話しませんか。

自分のこと、友人的こと、学校のこと、家庭のこと…

スクールカウンセラー 川島たかね

SCは月曜日に来ます (9/19、10/10は火曜日になります)

相談室にいます。職員室・放送室の左隣です。

9:15～17:00 開室。

相談室開室予定(9月～12月)

9月	4日(月)	11日(月)	19日(火)	25日(月)	
10月	2日(月)	10日(火)	23日(月)	30日(月)	
11月	6日(月)	13日(月)	20日(月)	27日(月)	
12月	4日(月)	11日(月)	18日(月)		

*相談希望の方は、直接来室 OKです。

*予約は担任の先生・保健室の先生・SCのいずれかにお願ひします。

*直通電話 042-379-0389 (予約用、SC来校日のみ使用)

◆夏休みが終わって…

夏休みが終わり、学校生活が再びスタートしました。
猛暑が続きましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

SCは、生徒・保護者の皆さまの安心・安全を願い、気持ちに寄り添いながら、引き続き相談活動に努めますので、どうぞよろしくお願いいたします。

今回の「おたより」では、主に二つのことを、お伝えしたいと思っています。
一つは、「どういう時にSC相談室を利用してもらうとよいか」(前号でも紹介)、
もう一つは、「自分をよく知って、自分を大切にしたい」ということです。

◆こんな時、SC相談室を利用してください

- * 「友人との関係がうまくいかず悩んでいる」「グループや集団になじめない」
- * 「自分の性格について考えたい」
- * 「人からどう思われているか気になって、考え過ぎてしまう」
- * 心身の健康に関して、「やる気が出ない」「夜眠れない」「朝起きられない」
- * 生活習慣の問題では、「スマホのゲームやSNSを長時間やり過ぎてしまう」
- * 「忘れ物をしやすい」「(学習などに)集中できない」
- * 「家族との関係がギクシャクしている」
- * 「理由は分からないが、急に不安になったりする」

◆自分をよく知ることが、自分を大切にすることにつながる

「自分は～な人間だ」、そういう自分についての考えを「自己イメージ」と言います。
この自己イメージのあり方が強く固定的になってしまうと、「どうせ自分は～だ」と諦(あきら)めたり、
自信を失ったりする原因にもなります。ここで、「いろんな自分があるんだ」と考えてみてはどうでしょう
か。「いろんな自分」を発見することが自己イメージを豊かに広げ、「自分を大切にしよう」という自己尊重
の気持ちにつながると思います。SCは、その「あなたが気づいていないあなた」を知ってお手伝いをしたい
と願っています。「いろんな自分」を知るためのツールもご紹介していきます(例えば「色彩心理ゲーム」
や「ジョハリの窓」など)。関心のある人は、SCに声を掛けてください。

